

up-physio

07 | 2021



... für erfolgreiche Physiotherapeuten



Sie als Therapeut begleiten Ihre Patienten und deren Angehörige viel intensiver als andere Beteiligte aus dem Gesundheitswesen. Für Ihre Patienten ist die Beratung zum Umgang mit ihrer Erkrankung und den Auswirkungen auf ihr Leben sehr wichtig. Im Praxisalltag bleibt Ihnen aber kaum Zeit für Recherchen über Beratungsmöglichkeiten. Deshalb stellen wir Ihnen institutionelle Anbieter vor, an die sich Ihre Patienten wenden können.

Inkontinenz Selbsthilfe

Schluss mit einem Tabuthema

Inkontinenz ist das, was wir umgangssprachlich als Volkskrankheit bezeichnen: Mehr als neun Millionen Menschen leiden in Deutschland daran. Sie kann in jedem Alter auftreten, betrifft aber besonders ältere Personen. Von den über 70-Jährigen sind es etwa 30 Prozent. Mit Inkontinenz ist der Verlust der Fähigkeit gemeint, Urin in der Harnblase zu speichern oder den Stuhlabgang zurückzuhalten. Ort und Zeitpunkt der Entleerung können nicht selbst bestimmt werden.

Die Ursachen sind ebenso wie die Schweregrade unterschiedlich, diverse Erkrankungen und Verletzungen kommen in Betracht. Ein häufiger Grund ist das gestörte Zusammenspiel von Blasenmuskulatur, Schließmuskeln und Beckenbodenmuskulatur. Weibliche Harninkontinenz lässt sich oft durch einen geschwächten Beckenboden erklären – und zwar bei Frauen jedes Alters. 35 bis 45 Prozent der betroffenen Frauen leiden unter der sogenannten Belastungsinkontinenz. Dabei handelt es sich um Störungen des Harnröhrenverschlusses, der dem erhöhten Druck bei Niesen, Lachen oder Husten nicht standhalten kann. Schwangerschaft und Geburt sind Risikofaktoren, aber auch operative Eingriffe, hormonelle Veränderungen und Blasenentzündungen spielen eine Rolle. Beim Mann können chirurgische Eingriffe und Erkrankungen der Prostata die Inkontinenz verursachen.

Der Leidensdruck ist bei den Betroffenen meistens groß, da Aktivitäten aus Sorge vor unkontrolliertem Harn- oder Stuhlabgang nur begrenzt möglich sind oder ganz vermieden werden. Weitere Probleme entstehen durch Einschränkungen im Alltag, etwa beim Sport oder in der Partnerschaft.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind gut: Beckenbodentraining, Biofeedback und Elektrotherapie können effektiv sein. Toilettentraining, Medikamente oder eine Anpassung der Lebensweise in Bezug auf Gewicht, Rauchen und Ernährung lindern die Beschwerden oder können die Inkontinenz sogar heilen. Auch Operationen können Erfolg zeigen.

Helfen, informieren und fördern

Inkontinenz ist oft schambesetzt und wird ungern öffentlich besprochen. Daher ist ein Raum für Fragen und Austausch für Erkrankte und Angehörige wichtig. Genau diesen bietet die 2006 von Betroffenen gegründete **Inkontinenz Selbsthilfe**. Sie möchte dazu beitragen, krankheitsbedingte Lebensumstände zu verbessern. Ihr Ziel ist es, Betroffene, ihre Angehörigen sowie Hilfesuchende zu informieren, Austausch zu ermöglichen und die Öffentlichkeit aufzuklären.



Dafür lässt sie Informationen von Fachleuten zusammenstellen, gründet und betreut Selbsthilfegruppen, arbeitet mit anderen Institutionen zusammen und vertritt politische Interessen. Die **Inkontinenz-Selbsthilfe** fordert, interveniert und setzt sich zum Beispiel für die Verbesserung und Kostenübernahme bei der Hilfsmittelversorgung ein. So hat sie sich bei der Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses des GKV-Spitzenverbandes eingebracht und war an der Erstellung der S2k-Leitlinie „Beratung in der Hilfsmittelversorgung“ beteiligt.

Hauptanliegen: Menschen zusammenbringen

Der Verein ermöglicht Betroffenen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Sie erhalten Tipps für den Umgang mit Ärzten, Krankenkassen und der Bürokratie. Da das Thema schambesetzt ist, spielt Anonymität eine wichtige Rolle. Deshalb hat sich der Verein von Anfang an darum bemüht, ein umfassendes Online-Angebot auf die Beine zu stellen. Dazu gehören Video-Konferenzen, aber auch das kostenfreie Online-Selbsthilfe-Forum, das dazu dient, in direkten Kontakt mit anderen Betroffenen zu treten, Fragen zu stellen und zu beantworten.

Die **Inkontinenz Selbsthilfe** informiert auf ihrer Website umfangreich: über Formen der Erkrankung, Inkontinenz bei Frauen,



Untersuchungen, Hilfsmittel, Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen, wie Beckenbodentraining, operative Behandlung, Medikamente oder sakrale Neuromodulation (das sind Blasen- und Darmschrittmacher). Ebenso hilfreich sind die Tipps für die Vorbereitung eines ersten Arztbesuches. Außerdem können sich Interessierte über aktuelle Projekte des Vereins sowie Veranstaltungen und Seminare erkundigen. Auch Medienberichte stehen zur Verfügung.

In einer interaktiven Landkarte sind die qualifizierten und interdisziplinär arbeitenden Fachzentren für die Bereiche Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz, Kinderurologie, Neurourologie, Proktologie und Koloproktologie aufgelistet. Betroffene finden hier ein für sie passendes Fachzentrum in ihrer Region.

■ Internationaler Inkontinenztag am 30. Juni

Der internationale Inkontinenztag rückt das Tabuthema in den Vordergrund. Er wird genutzt, um über Harn- und Stuhlinkontinenz aufzuklären und um auf das damit verbundene Leiden aufmerksam zu machen. Er soll zu einem verständnisvollen Miteinander beitragen. ■

[rb]

Quelle: Inkontinenz Selbsthilfe e. V.



Inkontinenz Selbsthilfe e. V.

c/o Matthias Zeisberger
Röttkenring 27
13053 Berlin

Kontakt nur per E-Mail
kontakt@inkontinenz-selbsthilfe.com

www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Tipps, um Inkontinenz vorzubeugen

Inkontinenz kann in vielen Fällen durch präventive Maßnahmen verhindert werden. Dafür sind unter anderem Kenntnisse über Risiken und Ursachen sowie ein persönliches Gesundheitsbewusstsein nötig. Bereits Kinder sollten lernen, die Toilette nicht zu oft aufzusuchen, aber auch die Entleerung nicht stundenlang zurückzuhalten. Eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität beeinflussen Risikofaktoren wie Verstopfung und Übergewicht positiv. Frauen jedes Alters sollten sich um ihre Beckenbodenmuskulatur kümmern, ggf. mit einem Beckenbodentraining. Das Training empfiehlt sich generell für diejenigen mit sitzenden Tätigkeiten und gehört zu einer guten Rückbildungsgymnastik nach einer Entbindung. Bei Älteren sind Mobilität und körperliche Fitness wichtig, denn körperliche und geistige Beweglichkeit wirken sich positiv aus. Zusätzlich sollte auf einen ausgeglichenen Wasser-Elektrolythaushalt geachtet werden.